

100 erste Tage an der Uni

Freizeitstress



Autor:

Franziska

Rubrik:

studium

22.11.2016

Allmählich kehrt in mein Studentenleben ein bisschen Alltag ein. Meinen Stundenplan habe ich mittlerweile verinnerlicht und ich weiß, wie viel Zeit ich für die Nachbereitungen und das Textelezen einplanen muss, um mit dem Stoff hinterherzukommen. Obwohl ich das Gefühl habe, meinen Unikram gut zu organisieren und alles im Griff zu haben, fühle ich mich in letzter Zeit aber ein bisschen gestresst.

In meiner Freizeit bin ich viel unterwegs, was hauptsächlich daran liegt, dass mein Freundeskreis in Marburg sehr unternehmungslustig ist – ob Geburtstagsfeiern, Poetry-Slam, eine spontane Kneipentour oder nur ein Filmeabend, irgendetwas ist eigentlich immer geplant. Hinzu kommt, dass ich fast jeden Tag ins Fitnessstudio gehe, wofür ich ausreichend Zeit einplanen muss. Außerdem bin ich der aktiven Fachschaft beigetreten, die sich regelmäßig trifft. Wegen all dieser Aktivitäten bin ich nur selten zu Hause und habe nur wenig Zeit für mich alleine.

Vor kurzem entschieden meine Freunde spontan, abends doch noch einmal loszuziehen. Eigentlich hatte ich mich schon auf einen gemütlichen Abend zu Hause gefreut, geriet aber trotzdem wieder in einen inneren Konflikt: Einerseits hatte ich eine anstrengende Woche hinter mir und war ein bisschen erkältet, weswegen ich früh schlafen gehen wollte. Andererseits wollte ich auch keinen lustigen Abend mit meinen Freunden verpassen. Letztendlich entschied ich mich trotzdem dafür, zu Hause zu bleiben. Spätestens als ich mit meiner Kuscheldecke und einem Buch im Bett lag, war ich froh, diese Entscheidung getroffen zu haben. Ich konnte mich nicht erinnern, wann ich zuletzt einfach mal einen Roman gelesen, Musik gehört oder eine Serie geschaut habe.

Obwohl ich weiß, dass ich an diesem Stress selbst schuld bin und mich niemand zwingt, ständig unterwegs zu sein, fällt es mir schwer, Prioritäten bei meinen Freizeitaktivitäten zu setzen. Ich habe mir aber vorgenommen, in Zukunft mehr Zeit für mich selbst einzuplanen, um eine gute Balance zwischen Uni, Freunden, Sport und Zeit zum Entspannen zu finden.

< Vorherige Seite

Nächste Seite >



Diese Seite ist erreichbar unter:

<https://abi.de/interaktiv/blog.htm?type=100%20erste%20Tage%20an%20der%20Uni&id=5943&zg=schueler>

oder scanne einfach den QR-Code